

# Veränderung braucht Kraft



Das Wort KRAFT stammt ursprünglich aus dem Germanischen und bedeutete so viel wie Muskelanspannung.

Heute hat Kraft viele Bedeutungen: Neben körperlichen Eigenschaften wie Muskelkraft, Geisteskraft, Stimmkraft kennt man vor allem physikalische Kräfte wie Windkraft, Kernkraft, Wasserkraft zur Energiegewinnung. Das griechische Wort Dynamik steht für die Lehre der Bewegung unter Einfluss von Kraft. Aber auch politische Kraft, Arbeitskraft, Lehrkraft, kraft des Gesetzes, Streitkraft sind gängige Begriffe und bezeichnen Kräfte, die Energien erzeugen oder freisetzen und damit Veränderungen herbeiführen.

„GLAUBE KANN BERGE VERSETZEN“ so sagt man. Also muss man nur fest an etwas glauben und schon gehen Wünsche in Erfüllung?

Ganz so einfach und ohne Kraftaufwand ist es nun doch nicht. Auch ein fester Glaube kostet Kraft, denn um Ziele zu erreichen benötigt man neben der Vorstellungskraft meist auch körperliche Kraft, Kraft zum Durchhalten, Kraft gegen Widerstände und Stolpersteine, Kraft zum Wiederaufstehen, Überzeugungskraft.

Kraft heißt Anstrengung, Kraft heißt Energie, Kraft heißt Stärke. Nur wer eine Vorstellung von seinem künftigen Leben hat, kann diese Energie aufbringen, so dass aus einem Vorsatz ein Entschluss und letztendlich Tatkraft wird. Dafür benötigt man mentale Kraft oder die Kraft der Gedanken. Wer sein Leben neugestalten möchte, muss wissen, was für sich selbst gut und wichtig ist und was nicht. Eine konkrete und realistische Vorstellungskraft ist notwendig. Wer eine glückliche Beziehung möchte oder ein erfülltes Berufsleben,

braucht eine recht detailgenaue Vision davon. Nur „glücklich“, „zufrieden“ oder „erfüllt“ reichen als Wunschbild nicht für eine Realisierung. Aus Angst vor Enttäuschung wagen viele Menschen aber keine konkreten Gedanken oder haben keine Zeit zum Träumen, weil es oft vermeintlich Wichtigeres als die eigene Zukunft gibt. Andere fühlen sich kraftlos und ausgelaugt.

**Was aber ist, wenn wir völlig KRAFTLOS sind? Woher bekommen wir neue Energie, neue Lebenskraft? Oder anders herumgefragt: Was raubt uns unsere Kraft?**

Beispielsweise falsche Ernährung mit zu viel Fastfood, was wenig Energie liefert, aber leider schmeckt. Nächtliche Grübeleien und Zukunftsängste rauben Schlaf und verhindern das Aufladen der Akkus. Verzettlung, Unstrukturiertheit, Planlosigkeit führen zu Verschwendung von Ressourcen. Rücksichtslose Menschen können Energie rauben. Andere Menschen können uns im Gegenzug aber auch Kraft spenden durch Trost, Mitgefühl, Verständnis, Zuneigung, Geborgenheit. Und das Schöne daran ist, je großzügiger wir geben, desto mehr erhalten wir irgendwann zurück. Funktioniert aber nur, wenn wir bereit und in der Lage sind, diese humane Kraft anzunehmen.

Der Text hat mich diesmal auch ganz schön Kraft gekostet. Wie passend zum Thema. Das lag wohl daran, dass ich zu viel um die Ohren hatte und mal wieder alles schaffen wollte. Letztendlich auch geschafft habe – dank Willenskraft. Der Preis: wenig Zeit für Erholung und Entspannung. Mentalübungen können dabei helfen, gewohnte



Ihrer Gesundheit zuliebe ...

... sind wir für Sie da!

**Stanges KUR-APOTHEKE**

Oberdorf 1a, 24235 Laboe, Tel. 04343-8306



INGE VETTER

YOGA



Shiatsu

EFT

systemische Beratung

Tel. 0170 - 210 16 79

[www.ingevetter.de](http://www.ingevetter.de)

Denk- und Verhaltensmuster abzulegen. Willenskraft ist erlernbar. Wer aber seine Kraft im Hamsterrad verbrennt, ist zwar immer in Bewegung, kommt aber nicht vorwärts. Neben der Kraft für Veränderung werden Phasen der Entspannung dringend benötigt und manchmal kostet es so-

gar Kraft, diese zu planen und zu realisieren. Die unabdingbaren Gegenkräfte sind aber Entspannung, Erholung, Loslassen, Nichtstun, Auszeit, Gedankenlosigkeit im Sinne von Abschalten, Müßiggang... In der Ruhe liegt bekanntermaßen die Kraft!



**Jacqueline Nazareth – systemische Lösungen**  
[www.jn-systemischeloesungen.de](http://www.jn-systemischeloesungen.de)

## Maritime Fotokunst

von **Jana Damasko**

Ab 6. Juni 2016 stellt Jana Damasko ihre maritime Fotokunst in der Praxis abts+partner Frauenärzte in Heikendorf aus. Ihre Arbeiten werden dort mehrere Monate zu sehen und natürlich auch zu erwerben sein.

Die maritime Fotokunst scheint wie gemalt und ist teils im impressionistischen Stil gehalten.



Jana Damasko hat viele Talente: Sie ist nicht nur Fotokünstlerin (Jana Damasko Fine Art Fotografie), sondern auch Strick- und Häkeldesignerin (<http://de.dawanda.com/shop/JanaDamasko>) und arbeitet außerdem als Sekretärin der Sprachschule Kappenberg ([www.kap-x.de](http://www.kap-x.de)).



**Ausstellung: Maritime Fotokunst**  
 bei **abts+partner Frauenärzte**, Dorfstraße 17,  
 24226 Heikendorf // ab 6. Juni 2016



## Die Klinik in Preetz



- Ihr Gesundheitsversorger im Kreis Plön: fortschrittliche medizinische Methoden, ein hochqualifiziertes Team, persönliche Beratung und Betreuung in sämtlichen Fachbereichen
- Anästhesie, Allgemein- und Visceralchirurgie, Unfall- und Gelenkchirurgie, Geburtshilfe, Gynäkologie, Innere Medizin, Belegabteilungen HNO und Urologie, Notfallbehandlung, Physikalische Therapie, Zentrale Aufnahmestation, Anlaufpraxis der kassenärztlichen Vereinigung
- Professionelle Gesundheitsversorgung für den ganzen Kreis, die ganze Familie, das ganze Leben

**Tel: 04342/801-0 | Fax: -317 | Am Krankenhaus 5 | 24211 Preetz**  
[www.klinik-preetz.de](http://www.klinik-preetz.de) | [info@klinik-preetz.de](mailto:info@klinik-preetz.de)